



むびょうニュース

成人した人間の腸内細菌の数は約100兆個！輝羅羅は1包で100億個、シェリールは1包で70億！毎日飲んで腸元気に！

下痢を止めると危険なこともある

人間の体にとっては栄養素などより水分のほうがはるかに重要です。大腸の主な役割は水分の吸収です。水分を吸収するために、大腸には毛細血管がたくさん張り巡らされています。この毛細血管の中に水分が吸収されます。血液循環が良い場所には、その排水路としてのリンパ循環がたくさんあります。大腸にはとても多くのリンパ管が流れていて、水分の回収を補っています。大腸はたくさんの水分を回収しますが、ときには、その機能を放棄してでも内容物を放出しなければならないことがあります。細菌に感染した時などには、細菌を出してしまうことを優先します。例えば腸にコレラ菌が入ってくると、ひどい下痢になりますが、これは生体防衛反応の一つです。下痢によってコレラ菌を体外に排出しているのです。よく「下痢を下手に止めるな」と言われますが、それは体内の毒を早く外に出す為です。o-157のような強力な毒は下痢をして早く外に出してしまったほうがいいのです。おしりの出口にはギュッと強く縮む二種類の筋肉があります。一つは内肛門括約筋。これは不随意筋なので排便反射が起これば自動的に開きます。しかし、外肛門括約筋は随意筋であり、自分の意志でコントロールできます。外から異物がお尻に入ってくるないように自分の意志で防衛していると見ることもできるのです。そういう意味では、生体防衛反応の一つと考えられます。口から肛門までの生体防衛の仕組みを見てみると、口の扁桃腺が第一の防衛ライン、胃の胃酸が第二の防衛ライン、回腸の細菌との戦いが第三の防衛ライン、大腸の下痢の機能が第四の防衛ライン、肛門の侵入防止が第五の防衛ラインとなっています。

足にむくみが起こるように、大腸の壁にもむくみが起こります。大腸の役割は水の吸収ですから、多くの水分を回収できるわけですが、回収しきれなかった水は大腸の組織間隙にたまります。その水を回収するのがリンパ管の役割です。もし、リンパがうまく流れなかったらどうなるでしょう。水がたまって、むくみが起こります。むくみに邪魔されて大腸の動きは鈍くなります。大腸の内容物を押し出す蠕動運動が出来なくなり、これが便秘の原因の一つになると考えられています。便秘になると大腸の動きが悪くなるので、腸の中のリンパ液のプールである乳び槽を押すことができません。乳び槽のタンクが満杯のままリンパの流れが滞り、リンパ管から水が流れていけないため、いっそう水の回収ができなくなります。さらにリンパの流れが悪くなって、大腸のむくみが解消されず、便秘が続いてしまうという悪循環に陥ります。大腸は小腸以上に細胞の間に水がたまりやすいので、回収するためのリンパ管が発達しています。また、大腸の壁には回腸で見られるようなリンパ節構造はありませんが、腸間膜にリンパ節がいくつもあります。人間は一日に十数リットルほどの消化液を自分で出しています。胃から細菌を殺す胃液が出て、十二指腸では食物を細かく分解する膵液が出ています。空腸からは最終的に一個のアミノ酸、ブドウ糖にまで分解する腸液が出ています。消化液を途中で吸収してしまうと消化・吸収の役に立たないので、大腸に達するまでは水分を保ち、最後に大腸で水分をほぼすべて回収しています。大腸は血液循環とリンパ循環が協力しあって大量の水を吸収しているのです。リンパが流れないと回収しきれずにむくんでしまうことがあります。

足のむくみも困りますが、大腸の壁のむくみはもっと困ります。大腸にむくみを作らない為にも便通を良くして大腸、乳び槽のリンパを流してやる必要があります。むくみがとれれば、便通が良くなり、気分も爽快になり、ひいては健康になれるのです。

のリンパを流せば病気が逃げ出す 大橋俊夫



炎症で腸管がふくれあがってる！

腸管が分厚くなって内部が狭くなっている「むくみ腸」の写真。日常的に3日以上便秘が続く人の腸は、この状態かも？



むくみもなくスッキリきれい！

むくみのない健康な人の腸を内視鏡で撮影した写真。腸管には炎症もなく、スッキリしていてきれい。